

Komosa ryżowa z fasolowo-cukiniowym leczo

Autor: **oldfork**Przepisów: **106** Ocena: **1977**

3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 1 szklanka komosy ryżowej
- 2 szklanki wody
- 1 średnia cukinia
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1 marchewka
- 1 czerwona cebula
- 1 ząbek czosnku
- duża puszka czerwonej fasoli (ok 50 dag)
- 1 puszka białej fasoli
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz, tymianek, cząber

Sposób przygotowania:

- 1 Cukinię obieramy, wydrążamy środek i kroimy w małą kostkę. Marchewkę obieramy i ścieramy na tarce z dużymi oczkami. Cebulę i czosnek obieramy i drobno siekamy. W rondlu o grubym dnie szklimy na rozgrzanej oliwie cebulę i czosnek. Dodajemy cukinię, marchewkę, pomidory i 1/2 szklanki wody. Dusimy pod przykryciem ok 15-20 min. na małym ogniu. Fasolę czerwoną i białą przelewamy na sicie wodą i dodajemy do rondla. Przyprawiamy do smaku i dusimy jeszcze kilka minut. W międzyczasie szklankę komosy ryżowej zalewamy dwiema szklankami wody i gotujemy na małym ogniu ok 25 min. Danie podajemy posypane posiekaną natką pietruszki.

Twoje notatki do przepisu: